



محمد بن راشد
يصدر قرار اعتماد قائمة الأشخاص
والتنظيمات الإرهابية
.. ويعتمد المعايير الموحدة
لترخيص مزاولي المهن الصحية
ورسوم الخدمات الإعلامية

يقدمها المستشفى الميداني والمركز
الطبي بمرجيت الفهود

**134 ألف لاجئ سوري يستفيدون
من خدمات الإمارات الطبية**

64 مليون مسافر عبر مطارات الدولة

الجمعة

27 شوال 1438هـ الموافق 21 يوليو 2017م

توزيع
tawzea

للاشتراك
Tawzea Toll Free:
800 22 20

Facebook: Tawzea
Twitter: Tawzeatv
Instagram: Tawzeatv



صحيفة يومية سياسية جامعة
تأسست في 20 أكتوبر 1969

56 صفحة - درهماين
السلعة الثامنة والأربعون
العدد 15354

www.aletihad.ae

عالم الخيام
2017

الاتحاد

مصدرك الأول

أكدت وجود تسجيلات تثبت تعاون الدوحة مع «القاعدة» الإرهابي لاستهداف جنودنا باليمن

الإمارات: دماء شهدائنا عار في جبين قطر

السعودية: «هلال» الدوحة سلم جوازات
سفر قطرية لمجموعات إرهابية بليبيا

الدوحة في «درب الزلق» بالمكابرة
والمنورة والاستقواء بالأجنبي

عواصم (وكالات)

أكدت الإمارات أمس أن قطر مسؤولة عن استهداف جنودها في اليمن من خلال التعاون مع تنظيم «القاعدة» الإرهابي، وأن هناك تسجيلات ميدانية تثبت ذلك سيتم إعلانها في الوقت المناسب. وقال سفير الدولة لدى موسكو عمر سيف غباش رداً على سؤال لبرنامج «هارد توك» في «بي بي سي»: «هناك أدلة بالصوت والصورة على الدعم القطري للإرهاب في اليمن وليبيا وسوريا». وقطر كانت ضمن تحالف دعم الشرعية في اليمن، وتعرف تحركات قوى التحالف، وعندما كانت القوات الإماراتية تستعد لعملية ضد القاعدة، سرب القطريون مواقع وحملات القوات الإماراتية إلى التنظيم مما سمح بوصول أربعة انتحاريين هجروا أنفسهم في الجنود الإماراتيين.

وقال معالي الدكتور أنور قرقاش وزير الدولة للشؤون الخارجية في تصريحات على «تويتر»: «الاعتماد على حل خارجي وتجميع المقاهيم سراب، وهي أزمة قطر الممتدة الرهان على الحل الخارجي ينحسر، وهو رهان واهم، والخوف أن قطر التي أنزلت سياستها إلى درب الزلق من التوسط بين الأطراف إلى تمويل ودعم التطرف ستزلق مجدداً عبر البوابة الخارجية، ذاعياً إلى الحكمة لا المكابرة».



وقالت معالي ريم بنت إبراهيم الهاشمي وزيرة دولة لشؤون التعاون الدولي إن محاولات تدويل الأزمة عن طريق عرضها أمام محافل الأمم المتحدة المختلفة، لن تساعد قطر في تحويل الانتباه عن القضية الرئيسية، وهي دعمها المستمر للتطرف، وشددت على أن الوقت قد حان لكي تتوقف قطر عن محاولات تغيير الموضوع والبدء في تغيير سلوكها. ودعا وزير الخارجية السعودي عادل الجبير أمس، قطر إلى التجاوب مع المطالب ووقف دعم الإرهابيين وأبوأنهم والامتناع عن التخريض، مؤكداً أن بلاده لن تتعامل مع الإرهاب وتمويله. وكشف خلال مؤتمر صحفي مشترك مع جوازات السفر القطرية لمجموعات إرهابية في ليبيا، وقطر تزوي إرهابيين يعيشون في المجتمع القطري، ويوزعون الأموال على «داعش»، والقاعدة وجماعات إرهابية أخرى.

وكشفت مصادر مطلعة عن أن الولايات المتحدة ستسلّم مسؤولين إلى مكتب النائب العام القطري في إطار الاتفاق الأميري القطري الذي وقع مؤخراً لمكافحة تمويل الإرهاب.

متابعة خاصة 25-21

كلمة رئيس التحرير غدر قطر لن يمر من دون حساب 03

**ورشة لصيانة
القوارب ومحطة
دائمة للديزل في
خور كلباء**

حوار: السيد حسن

أعلن إبراهيم يوسف، رئيس جمعية الصيادين في كلباء للاتحاد، إنشاء ورشة لصيانة القوارب ومستزمات الصيد بأسعار رمزية داخل ميناء الصيد بخور كلباء، بجانب محطة دائمة لتزويد القوارب بالديزل.

وأوضح أنه سيتم قريباً تشييد مصنع آخر لتجفيف وتعليب أسماك البرية والعمرة في كلباء، والارتفاع اختيار مكان المصنع المقترح في إحدى المناطق الجبلية في محيط المدينة. (طالع ص 4)

**قلق أميركي من تصاعد التوتر حول الأقصى
استنفار إسرائيلي لمواجهة «جمعة الغضب»**

القدس المحتلة (الاتحاد، وكالات)



متظاهر فلسطيني وسط دخان نجم من قنبلة مسيلة للدروع خلال الاحتجاجات في الضفة (رويترز)

عززت إسرائيل قواتها حول المسجد الأقصى، وفي عموم الأراضي الفلسطينية المحتلة، ونشرت خمسين كتيائب في حالة تأهب، تحسباً لمواجهات متوقعة اليوم في «جمعة الغضب» التي تنادي إليها الفلسطينيين للدفاع عن المسجد الأقصى، في مواجهة إجراءات إسرائيلية من بينها وضع بوابات إلكترونية لكشف المعادن ليمر منها المصلون.

وتزايدت الدعوات إلى «جمعة غضب» مع رفض الفلسطينيين، أمس، لليوم الخامس على التوالي، أداء الصلاة داخل المسجد، احتجاجاً على الإجراءات الإسرائيلية التي فرضت الجمعة الماضي بعد هجوم قتل خلاله شرطيان إسرائيليان وثلاثة مهاجمين فلسطينيين. واستشهد شاب فلسطيني زعمت إسرائيل أنه حاول طعن أحد جنودها.

وأعرب البيت الأبيض عن «القلق الشديد» إزاء التوترات المحيطة بالمسجد الأقصى، ودعا إسرائيل

وذلك بعد صدور الحكم النهائي من محكمة التمييز، بحق المدانين بقضية «خليفة العبدلي»، التي تمت إدانتها بنهم ارتكاب أفعال ترمز بوحدة وسلامة أراضي الكويت، والتخاير مع إيران وحزب الله، الإرهابي للقيام بأعمال عدائية ضدها. (طالع ص 27)

**الكويت تطرد دبلوماسيين
إيرانيين وتغلق الملحقيات**

عواصم، الاتحاد (وكالات)

طردت الكويت، دبلوماسيين إيرانيين، إضافة إلى إغلاق المكاتب الفنية التابعة للبعثة، محطة للملحقيات العسكرية والثقافية والتجارية. وتجميد أي نشاط في إطار اللجان المشتركة.

**جهاز أمن دولة سعودي جديد
لمواجهة الإرهاب والتحديات**

الرياض (وكالات)

أصدر خادم الحرمين الشريفين الملك سلمان بن عبدالعزيز آل سعود، أمرًا ملكيًا، أمس، بإنشاء جهاز باسم «رئاسة أمن الدولة»، يُعنى بكل ما يتعلق بأمن الدولة، ويرتبط برئيس مجلس الوزراء، لمواجهة التحديات الأمنية كافة بقدر عالٍ من المرونة والجاهزية والقدرة على التحرك السريع لمواجهة أي طارئ.

وتضمن المرسوم نقل عدد من مديريات وزارة الداخلية إلى الجهاز الجديد، وهي «المديرية العامة للمباحث»، و«قوات الأمن الخاصة»، و«قوات الطوارئ الخاصة»، و«طيران الأمن»، و«الإدارة العامة للشؤون الفنية» ومركز المعلومات الوطني، وكافة ووحدات المعلومات الوطنية، بما يتفق بمهام الرئاسة، بما في ذلك مكافحة الإرهاب وتمويله والتحديات المالية. (طالع ص 27)

**ملتقى القيادات
والإعلام يوصي
باستحداث هيئة عربية
لمكافحة الإشاعات**

04

**إغاثة إماراتية لـ 3 آلاف أسرة يمنية
القوات السعودية تصد هجوماً
على الحدود وتقتل 50 انقلابياً**

صنعاء (الاتحاد، وكالات)

وتحران، حيث حاولت الميليشيات تنفيذ هجوم متزامن عبر 3 محاور قبالة «الغايه» - «الدينيه» - جبل دخان» التابعة لمنطقة جازان، وعبر محورين لمركز سقام التابع لمنطقة نجران، لكن القوات السعودية نجحت في التصدي للهجوم بعد ردها المباشر من خلال الأسلحة الخفيفة والثقيلة، بمساندة المدفعية وكتيبة الهاجن، وقتلوا ما لا يقل عن 50 عنصراً من الحوثيين، ودمروا عدداً من الغارات العسكرية. (طالع ص 28)

تواصل هيئة الهلال الأحمر الإماراتية جهودها الإغاثية والإنسانية لتقديم المساعدات إلى الشعب اليمني الشقيق، وسيرت الهيئة قوافل إغاثية جديدة تحمل مساعدات غذائية لأكثر من ثلاثة آلاف أسرة من أهالي مديرتي رضوم ومينعة بمحافظة شبوة.

وصدت القوات السعودية المشتركة، هجوماً ليلياً نفذته الميليشيات الانقلابية قبالة منطقة جازان

وجهات نظر

♦ قطر.. التحويل بالديزل... د. عبدالله العوضي
♦ عودة العرب للمربع الأول... د. عمار علي حسن



إقبال كبير على فعاليات «ليوا للربط»

إيهاب الرفاعي (منطقة الظفرة)

وسط حضور جماهيري كبير من عشاق النخيل والتور والمهتمين بالقطاع الزراعي، ومناخية قوية من المشاركين في المسابقات. وشهدت منافسات مسابقة أكبر عذج والديباس، المقامة ضمن المهرجان، قوة وإشارة وندية بين المشاركين.

فعاليات التي تستمر حتى 29 يوليو الجاري، أبو ظبي، (طالع ص 7)

**«شعاع كابييتال»
تستحوذ على
«المتكاملة كابييتال»
و«المتكاملة للأوراق
المالية»**

أبوظبي (الاتحاد)

أبرمت «شعاع كابييتال»، اتفاقاً مع «المجموعة المالية المتكاملة»، للاستحواذ على شركتي «المتكاملة كابييتال»، و«المتكاملة للأوراق المالية»، ويمرر هذا الاستحواذ الاستراتيجي، والذي ما زال بانتظار موافقة الجهات التنظيمية، مستويات الانسجام والكفاءة التي توفرها «شعاع كابييتال»، عبر مجموعة منتجاتها وخدماتها، كما يتيح لها توسيع رقعة انتشارها.

(طالع ص 2)

سعودية، يكن فكوت، 20 ملي

سعودية، يكن فكوت، 20 ملي قطر، 20 ملي العراق، 600 دينار المغرب، درهمان مصر، 3 جنيهات لبنان، 1000 ليرة الأردن، 200 فلس سوريا، 10 ليرات باكستان، 20 روبية المملكة المتحدة، جنيه إسترليني، 5 دولار



**ديكورات
المكاتب
تساعد على
سرعة الإنجاز**
05

**سلوى
السويدي..
16 عاما في
خدمة المسنين**
07



الاتحاد

دنيا

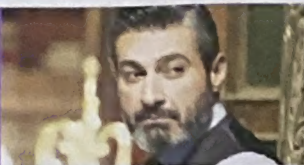


النشرة الصورية



PDF

**ياسر جلال: «خجلي»
سبب رئيس في تأخر
«نجوميتي»**
10



الجمعة 27 شوال 1438 هـ الموافق 21 يوليو 2017م

دراسة



**إعادة تعبئة
زجاجة المياه
تهدد الصحة**

أبوظبي (الاتحاد)

أكدت دراسة أجراها فريق الباحثين بموقع «تريد ميل ريفيو» الأميركي، أن الزجاجات المعاد استخدامها تعد مكاناً لعدد هائل من الخلايا البكتيرية، ما يعني أن ذلك قد يكون أسوأ بكثير من لعق لكمة الكلب. وقال أحد الباحثين حسب الموقع الإلكتروني Mirror: «عندما يشترى أحدنا زجاجة مياه، يظل يستخدمها ويعيد تعبئتها واستخدامها لمدة طويلة، بما قد يبدو مفيداً للبيئة وموفرًا للتكاليف.. وفي سعينا لشرب لترين من الماء الموصى بهما كل يوم، نفعل كل ما يمكننا فعله بما في ذلك استخدام زجاجات المياه مراراً وتكراراً. غير أن دراسة جديدة أثبتت أن ذلك يكون ضاراً بصحتك، فقد تكون الزجاجة التي تشرب منها وتعيد استخدامها موطناً لآلاف البكتيريا التي تتدلى على الرطوبه». وأوصت الدراسة بشراء وعاء أو قارورة من الفولاذ المقاوم للصدأ، وعدم تركها ممتلئة لفترة طويلة، وتطهيرها بانتظام باستمرار من خلال آلة غسل الأطباق؛ نظراً لأن أجسامنا تتكون من 60% تقريباً من المياه؛ ولأننا نقعد 3 - 4 لترات تقريباً من المياه يومياً، لذا فإن بقاء الجسم رطباً أمر بالغ الأهمية لنا، لا سيما خلال أشهر الصيف الحارة.

فاشن



**ربطة الرأس
عنوان أناقة
المرأة**

06

**روجينا:
الانتشار
الخليجي..
مطلوب**



10

انفصال



**النجم العالمي
بدلاً من
خطيبها**

القاهرة (الاتحاد)

بعد أن انفصلت الشابة الكندية غابي دون عن خطيبها جيف بعد حضورهما حفل التخرج معاً، كانت غابي تشعر بالضيق كلما رأت صورهما معاً في الحفل.. غير أن غابي قررت استخدام برنامج الفوتوشوب بدلاً من التخلص من كل الصور التي جمعتها بخطيبها السابق، واستبدلت صورة جيف بصورة الممثل العالمي الكندي الأصل رايان رينولدز. وقالت غابي: «إنها تحب رايان كثيراً، وليس هناك أفضل من الوجود معه في حفل التخرج، بدلاً من التخلص من الصور.. ولكن المفاجأة الكبرى التي جعلت غابي تكاد تطير من السعادة، كانت بتدخل رايان نفسه بالتدخل والتعليق على مشاركتها، حيث كتب: «علينا إدراج صورتي بالفوتوشوب بدلاً من صورته في الكتاب السنوي بعد ذلك». وعلى الرغم من تعذير رايان في هاشتاغ بعنوان «لا تمتع مع غابي»، فإن خطيبها قرر الخروج عن الصمت والمشاركة هو الآخر، ورد قائلًا: «اسخر من نفسك، الآن لن أذهب لمشاهدة فيلم (ديستوبول 2)، وستذهب الـ 11 دولاراً من جيبتي إلى فيلم (كيفن هارت فور ريل)».

فكرة



**حيوانات برية
في مسابقة
كوميديية**

أبوظبي (الاتحاد)

أظهرت مجموعة من الحيوانات خفة ظل مذهلة في الصور التي التقطت لها على مدار السنوات السابقة في مسابقات جوائز كوميديا الحياة البرية للتصوير الفوتوغرافي.. والتقط المصور الفوتوغرافي الأميركي جورج كالكارت الصور المضحكة في سان سيمون في كاليفورنيا، والتي بلغ عددها 2200 صورة من 75 بلداً لمسابقة العام الماضي، في حين توقع منظمو الحدث أن يزيد عدد الصور في مسابقة العام الحالي. وأسس المصورون بول جوينسون هيكس وتوم سولامهم هذه المسابقة، ليلقوا الضوء على الحياة البرية، وإدخال بعض الفكاهة في عالم الحيوان. وشملت الصور صورة مرحلة لفيل البحر، وهو فاغر فاه وينظر بدهشة إلى زميله، وصورة أخرى للكانغرو الأحمر الذي يبدأ يومه ببعض تمرينات الكونغ فو، وصورة لوزابة تتحقق من ومائل الأمان على متن طائرة، وفي صورة أخرى يشير حيوان إندري من فصيلة الليور بأصبعه، إلى أنه على ما يرام.

عارضات أزياء بشامبو على الشعر



ترجمة: عزة يوسف

من خصلات ملساء للخضابة ودهنية، إلى شعر بدا نظيفاً بأكوام من الشامبو أعلاه.

وظهرت العديد من المعارضات بالإطلالة الأولى، حيث ظهرت خصلات بيلا حديد مفطاة بشكل كبير بالغليتر الذهبي، في حين ظهرت عارضات أخرى بخصلات زرقاء لامعة ولون يدكرنا بظلال عيون بات ماكفرات الأزرق اللفسجي، وقال الموقع: «لذلك لم يكن من الغريب أن تكون ماكفرات هي المسؤولة عن الماكياج المثالي الغريب لعلامة ميزون مارغيل».

في عرض الأزياء الأخير لعلامة ميزون مارغيل، قدمت العلامة أولى مجموعاتها لخريف 2017 في أسبوع موضة الأزياء في باريس يعارضات أزياء ظهروا بشعر مطلي بالذهب وشفاة بلون مدني، وكثير من الشامبو على شعورهن. وأوضح موقع Popsugar أن مصفف الشعر بوجين سوليمان، كان وراء إطلالات هذا العرض الذي تنوعت به تصفيفات الشعر

برع توم هولاند في أداء دور البطل الخارق بفيلم «سبايدرمان» الذي يعرض حالياً، ووصفه خبراء صناعة السينما بأنه أفضل من جسدوا الشخصية رغم عمره الذي لم يتجاوز 19 عاماً.



7 أيام

الاتحاد
دنيا

حب الوطن عبر عدسة ناصر علي



لقطة تستعيد الذكريات (الصور من المصدر)

مهندس كيميائي عاشق للفن

ناصر علي: التصوير إيقاف الزمن.. واللقطة ثروة



أهمات اليوم.. بطلات خارقات

(القاهرة (الاتحاد)

تجاوزت 65 % من النساء عينة الدراسة لا يجدن وقتاً لاستخدام كريمات العناية بالصحة والرشاقة كل ليلة لعدم توافر الوقت أو لتسليتهن فعل ذلك.. وقال معد الدراسة: لتسهيل إدخال عملية الترطيب في روتينك اليومي، يمكنك استخدام المرطب السريع الذي يوضع على الجلد المبلل، وحذر من عدم الحصول على قسط كافٍ من النوم لأن مزيد من النوم يمكن أن يساعد في تحسين كل شيء من التركيز إلى تعزيز الجهاز المناعي، بالإضافة إلى الالتزام بتناول وجبة الإفطار التي تمد المعزز الأساسي للمواد الغذائية والطاقة اللازمة للتركيز ولانتاجية أكبر مما يجعلها الوجبة الأهم في اليوم.

شدد تقرير صحي حظي بمتابعة كبيرة على الموقع الإلكتروني Dailymail على أن أهمات اليوم بطلات خارقات، حيث يكافحن ليكون لديهن الوقت الكافي للقيام بقائمة مهام لا نهاية لها، غير أن هذا يحدث على حساب وقتهن الخاص واهتمامهن بأنفسهن، ولا يوجد وقت مخصص لهن، في الوقت الذي يتمنى عدد كبير من السيدات لو أتبع لهن وقت أكبر لممارسة هوايتهن واهتماماتهن، ودعا التقرير إلى ضرورة أن تجد الواحدة لنفسها بعض الوقت كل يوم، ولو خمس دقائق فقط، لأنه ذلك سيؤدي إلى شارق كبير في حياتها.

وثبه التقرير إلى نسبة كبيرة

يحتفلان بمرور

65 عاماً على زواجهما

ترجمة: عزة يوسف



تزوج الأمريكيان روبر وهارولد كوليمان منذ 65 عاماً ولديهما خمسة أبناء وسبعة أحفاد وأحد عشر ابن حفيد، إلا أنهم لا يزالان يكتان الحب الكبير لبعضهما. وقد أكدت المصورة الفوتوغرافية ميفان فوغان أنهم من الشخصيات المهمة عندما طلبا منها تصويرهما في ذكرى زواجهما، حتى أنه عندما حانت ذكرى زواجهما الـ 65 أرادت أن تلتقط صورهما مجدداً، التي تعد احتفالاً بالحب طويل الأمد والالتزام وإيجاد الشخص الذي يجعلك تبتسم بعد مرور عقود من العيش معاً.

المتهزات، كما أنه أيضاً يأخذ إنتاج الحديقة إلى ملاحن المشردين.. ولكن روبي تعاني خرف الشيخوخة الذي زاد في السنوات الأخيرة. وأشار الموقع الإلكتروني Metro إلى أن ميفان أو روبي لا تتذكر آخر مرة التقطت لهما الصور، لكنها رغم ذلك رحبت بها وعانقتها بشدة.

ويجب هارولد البستة ليس فقط في حديقتهما، ولكن أيضاً في حدائق كبار السن المجاورين لهما، الذين لم يعد بإمكانهم القيام بأعمال البستة، بالإضافة إلى حدائق الأشخاص الذين يذهبون معهم إلى



جيداً للقيام بما يكفي لعمل شيء آخر جديد. وتأتي الثقة في المرتبة الأخيرة لتعليم الأطفال التعرض لمخاطر أمنة فقط.. وتؤكد هيرش أن التعاون هو أهم شيء، بدءاً من الاندماج مع آخرين إلى التحكم في دوافعهم، موضحة أن تصرفات الأطفال في الفصل أو المدرسة يجب أن يقوم على هذا الأساس. وتعطي الكاتبتان مثالا على ذلك بالتشجيع على التفكير الابتكاري، حيث يجب أن يتأكد الآباء من عدم إحباط الأطفال عندما يسألون سؤالاً، بل تشجيعهم على طرح مزيد من الأسئلة؛ لأننا نريدهم أن يعلموا كيف يفكر الآخرون.

صعوبة التقاطها، أو بمعنى آخر أننا الوحيدون الذين نعلم ما هي خلف كواليس الصورة.

وعن أوقات التصوير، يذكر أن التصوير النهاري أو الليلي كلاهما جميل وله ما يميزه، وفي النهاية المصور هو الذي يختار التوقيت الذي يتناسب مع فكرة الصورة، فإذا كان موضوع الصورة هادئاً أو حزيناً، فأكيد ستفضل التوقيت الليلي عن النهاري.

الكاميرا لاتأكد إذا كانت الصورة جيدة أو لا للتأكد من جميع النواحي الفنية.

خلف الكواليس

كل الصور التي يلتقطها ناصر لها تأثير جميل ومختلف، حيث يقول: «غالبا نحن المصورين، حينما نفضل صورة على أخرى قد لا يكون ذلك لأنها الأفضل أو الأجمل، ولكن نفضلها لأننا فقط ندرك مدى

الأقرب لنفسه، ويقول: «جريت كل من تصوير الطبيعة والمباني وحياة المدن وصور البورتريه، ولكن في النهاية كنت أقول لنفسي إن الصور قد تكون جميلة ولكن ينقصها شيء معين.. فقررت حينها بدلا أن أوجه عدسة كاميرتي للعالم الخارجي والتقط صور عامة، ساوجه الكاميرا لعالمي الداخلي وألتقط صور خاصة تعبر عن كل ما يدور في مخيلتي من أفكار وأحاسيس، لذلك بدأت أتعلم في مجال التصوير المفاهيمي، وفي هذا النوع من التصوير، يقوم المصور ببناء فكرة معينة، ويقوم بتجهيزها وتمثيلها، ومن ثم التقاطها».

التصوير الذاتي

من يشاهد صور ناصر يجدها تحمل أفكارا ومفاهيم جميلة في عالم التصوير، خاصة أنه يستخدم تقنية التصوير المفاهيمي، وهذا ما يميز أعماله الجديد، وعن هذا الجانب يوضح: ما يميز أعماله الأفكار المبتكرة أو الجديدة، وأحيانا ما تكون فكاهية، وأيضا ما يميزها هو دخول التعديل الرقمي بالفوتوشوب في بعض الصور، ما يضيف لها لمسة جميلة مختلفة.

ويقول: «قد يكون هذا أهم ما يميز صوري، وهو أنها تتدرج تحت مجال التصوير الذاتي، وهذا النوع من التصوير متعب، حيث يجب أن أثبت الكاميرا على (الستاند) الخاص، وأقوم بتفعيل المؤقت الذاتي وأذهب بسرعة لأفك أمام الكاميرا حتى تلتقط الصورة، وبمدها أعود لخلف

هناء الحمادي (الوطنية)

يأسن يجمال الصورة، فيصورها بكل بساطة، يترصد الإحساس في كل شيء، لقطاته تمتاز بجمالية الإبداع والجودة والحرفية، التصوير الفوتوغرافي بالنسبة له هو إيقاف اللحظة الزمنية، باعتبار أن الصورة لغة ذات ثروة لا يفهمها إلا من التقطها، فهي تحكي أكثر ما نستطيع أن نقول، ينظر إلى الصورة الفوتوغرافية ويقومها من خلال اللقطات التي يلتقطها بكاميرته الخاصة، من هذا المنطلق زاد ولهم بعالم التصوير مع تشجيع الأهل المستمر له.

ناصر علي البحراني في الثانية والعشرين من عمره، مهندس كيميائي وعاشق للفن بكل أنواعه، متعمق في مجال التصوير الفوتوغرافي، ترافقه دائما كاميرته، فمن خلالها يعبر عما يشعر به، حيث كل صورة يلتقطها يقوم بتصويرها فيفند أفكاره ورغباته وخياله، وهذا الأمر يأخذه إلى عوالم مختلفة، كما يؤمن بأن التصوير أكثر من مجرد صورة بل هو حياة.

ويقول: أحرص على الصورة التي تسحر من النظرة الأولى، فني كل لقطة أسمى لالتقاطها تحكيها صوري وتوحي بها.

التصوير المفاهيمي

حب ناصر علي للتصوير الفوتوغرافي بدأ عام 2009، في كل المجالات مثل أي مصور هاو يشعر بأنه يجب أن يلتقط الصور فقط، ولكنه لا يدري ما المجال

كيف يصبح طفلك عبقريا؟

إيويطي (الاتحاد)

كشف كتاب جديد لعلماء النفس عن أن الأسلوب الذي ينتجه غالبيةنا في التربية خاطئ، وذلك ردا على استفسارات الآباء عن مدى الصرامة التي يجب أن ياملون بها صغارهم ودرجة الاستقلالية التي يجب أن يتحونها لهم. وأوضح مؤلفا كتاب «التحول لعبقرى.. ماذا يقول العلم لنا لتربية أطفال ناجحين؟» أن الآباء والأمهات يديرون أبنائهم على أن يكونوا مثل أجهزة الحاسوب، فبدلا من التركيز على النجاح في المدرسة، يجب أن تعلمهم كيف يكونون أفضل في السلوك الاجتماعي وتكوين علاقات، وأن يكونوا جديين في مجتمعهم.

وحسب تقرير نشره الموقع الإلكتروني Dailymail تقول كاتي هيرش باسك الأستاذ في جامعة تيمبل بمدينة

فيلادلفيا: إننا ندرّب الأطفال ليعملوا ما تفعله أجهزة الحاسوب، وهو تسميع الحقائق، ودائما ما تكون أجهزة الحاسوب أفضل من البشر في ذلك. وأضافت هيرش وشريكها في تأليف الكتاب روبيرتا غوليتكوف من جامعة ديلاوير، إننا يجب أن نركز بدلا من ذلك على مفاهيم الأبوة مرتبة، حسب الأهمية، وهي التعاون الذي يعلم الأطفال الاندماج مع آخرين داخل وخارج المدرسة، ثم التواصل الذي يشمل التحدث والقراءة والكتابة والاستماع.

ويأتي المحتوى بعد ذلك، والذي يُبنى على معرفة كيفية التواصل بمعرفة اللغويات والقراءة، ثم التفكير النقدي الذي يعتمد بدوره على المحتوى، ثم الإبداع الابتكاري الذي يعتبر هو الخطوة التالية، لأنك ستكون بحاجة إلى معرفة مجال ما

ناصر علي: التصوير إيقاف الزمن.. واللق



ناصر علي وهو يقرأ خلال صورة التقطها لنفسه

هناء الحمادي (أبوظبي)

الأقرب لنفسه، ويقول: «جريت كل من تصوير الطبيعة والمباني وحياة المدن وصور البورتريه، ولكن في النهاية كنت أقول لنفسي إن الصور قد تكون جميلة ولكن ينقصها شيء معين.. ففكرت حينها بدلاً أن أوجه عدسة كاميرتي للعالم الخارجي والتقط صور عامة، سأوجه الكاميرا لعالمي الداخلي وألتقط صور خاصة تعبر عن كل ما يدور في مخيلتي من أفكار وأحاسيس، لذلك بدأت أتمق في مجال التصوير المفاهيمي، وفي هذا النوع من التصوير، يقوم المصور ببناء فكرة معينة، ويقوم بتجهيزها وتمثيلها، ومن ثم التقاطها».

التصوير الذاتي

من يشاهد صور ناصر يجدها تحمل أفكاراً ومفاهيم جميلة في عالم التصوير، خاصة أنه يستخدم تقنية التصوير المفاهيمي، وهذا ما يميز أعماله الجديد، وعن هذا الجانب يوضح: ما يميز أعماله العالي الأفكار المبتكرة أو الجديدة، وأحياناً ما تكون فكاهية، وأيضاً ما يميزها هو دخول التعديل الرقمي بالفوتوشوب في بعض الصور، ما يضيف لها لمسة جميلة مختلفة.

ويقول: «قد يكون هذا أهم ما يميز صوري، وهو أنها تدرج تحت مجال التصوير الذاتي، وهذا النوع من التصوير متعب، حيث يجب أن أثبت الكاميرا على (الستاند) الخاص، وأقوم بتفعيل المؤقت الذاتي وأذهب بسرعة لأقف أمام الكاميرا حتى تلتقط الصورة، وبعدها أعود لخلف

يأنس بجمال الصورة، فيصورها بكل بساطة، يترصد الإحساس في كل شيء، لقطاته تمتاز بجمالية الإبداع والجودة والحرفية، التصوير الفوتوغرافي بالنسبة له هو إيقاف اللحظة الزمنية، باعتبار أن الصورة لغة ذات ثروة لا يفهمها إلا من التقطها، فهي تحكي أكثر ما نستطيع أن نقول، ينظر إلى الصورة الفوتوغرافية وبقية من خلال اللقطات التي يلتقطها بكاميرته الخاصة، من هذا المنطلق زاد ولعه بعالم التصوير مع تشجيع الأهل المستمر له.

ناصر علي البحراني في الثانية والعشرين من عمره.. مهندس كيميائي وعاشق للفن بكل أنواعه، متعمق في مجال التصوير الفوتوغرافي، ترافقه دائماً كاميرته، فمن خلالها يعبر عما يشعر به، حيث كل صورة يلتقطها يقوم بتصويرها فينفذ أفكاره ورغباته وخياله، وهذا الأمر يأخذه إلى عوالم مختلفة، كما يؤمن بأن التصوير أكثر من مجرد صورة بل هو حياة.

ويقول: أحرص على الصورة التي تسحر من النظرة الأولى، ففي كل لقطة أسمى لالتقاطها تحكيها صوري وتبوح بها.

التصوير المفاهيمي

حب ناصر علي للتصوير الفوتوغرافي بدأ عام 2009، في كل المجالات مثل أي مصور هاو يشعر بأنه يحب أن يلتقط الصور فقط، ولكنه لا يدري ما المجال

صعوبة التقاطها، أو بمعنى آخر أننا الوحيدون الذين نعلم ما هي خلف كواليس الصورة».

وعن أوقات التصوير، يذكر أن التصوير النهاري أو الليلي كلاهما جميل وله ما يميزه، وفي النهاية المصور هو الذي يختار التوقيت الذي يتناسب مع فكرة الصورة، فإذا كان موضوع الصورة هادئاً أو حزيناً، فأكيد ستفضل التوقيت الليلي عن النهاري.

الكاميرا لأتأكد إذا كانت الصورة جيدة أو لا للتأكد من جميع النواحي الفنية».

خلف الكواليس

كل الصور التي يلتقطها ناصر لها تأثير جميل ومختلف، حيث يقول: «غالباً نحن المصورين، حينما نفضل صورة على أخرى قد لا يكون ذلك لأنها الأفضل أو الأجمل، ولكن نفضلها لأننا فقط ندرك مدى

نصحت دراسات اجتماعية.. الأسرة بضرورة وضع خطة للاستفادة من الإجازة، وعمل كشف حساب يظهر مدى الاستفادة، لتعديل الخطة أو المحافظة عليها.



بحسن التخطيط
وتنظيم الوقت

العطلة الصيفية تعزز الروابط الأسرية

لحمد السعدي (لوطي)

تأتي العطلة الصيفية، في كل عام، حاملة الكثير من الفوائد ليس فقط للطلاب، بل لكل أفراد العائلة. لما يتخللها من أنشطة عديدة، يشترك فيها كل الأبناء مع الآباء، وإتاحة فرصة أطول لقضاء أوقات ممتعة. تحدث مزيداً من التواصل بين كل أفراد الأسرة، عبر ممارسة الهوايات المشتركة أو الخروج في زيارات خلوية أو سفرات خارجية يجتمع فيها كل أفراد الأسرة على استكشاف مناطق جديدة، وترسيخ مجموعة من الذكريات الجميلة التي تعزز الواحد، ما يجعلهم ينتظرون وقت العطلة بكل ترقب، وضمنين لها أفضل الخطط، استثمار أوقاتها في تفرغ الطاقات، وخلق التوازن النفسي والاجتماعي الذي يحتاج إليه الجميع.

ويقول عبد الله طهون البهجي، الحاصل على بكالوريوس إدارة أعمال، ووالد لـ 4 أبناء، في مراحل التعليم المختلفة: «إن وقت الإجازة الصيفية من أجمل الأوقات التي يعيشها كل عام، لأنه يخرج فيها من أعياء ضغوط العمل، وفي الوقت ذاته يكون أكثر اقتراباً من أبنائه، فيعرف عنهم الكثير من الأشياء التي ربما غابت عنه بسبب انشغالات العمل وأعباء الحياة على مدار العام.

وأضاف: لذلك قبل بداية العطلة السنوية، يضع خطة بسيطة يتمكن خلالها من الخروج بأقصى قدر من الفوائد من حيث ممارسة أبنائه لما يحبون من هوايات وأنشطة، ومشاركتهم هذه الهوايات، مثل السباحة أو كرة القدم، وغير ذلك يحدث مزيداً من التواصل مع أبنائه، ويراقب سلوكياتهم، ويوجهها بشكل غير مباشر، وبالتالي تصبح العطلة الصيفية وسيلة لتعزيز سلوكيات الأبناء، وأيضاً طريقة مبتكرة لتعزيز علاقات الجميع داخل الأسرة.

وقت مثمر

خالد عبد المجيد عبد الرؤوف، موظف بإحدى شركات القطاع

ضرورة ممارسة الهوايات والخروج
للتنزه أو القيام بسفريات خارجية



العطلة فرصة لتربية وتقوية العلاقة مع الأبناء

نصائح

يقدم الخبير في العلاقات الأسرية، عيسى المسكري، مجموعة نصائح تعزز الروابط الأسرية - تنظيم الوقت خاصة أن كثيرًا من أفراد الأسرة يحسبون الليل إلى نهار ولا يهتمون بالأنشطة والعطلة وهذا يقلل من تنظيم للوقت وأنشطة مهم - وضع خطة شاملة حول الأنشطة التي يمكن لأفراد الأسرة ممارستها بشكل جماعي قبل حلول الإجازة الصيفية بوقت كاف، وكذلك تخصيص وقت للاستماع إلى ما يرغب الأبناء في الحديث فيه والإجابة عن تساؤلاتهم المختلفة التي تدور في أذهانهم عن مختلف الأمور - توزيع الأدوار بين أفراد الأسرة بما يتناسب مع إمكانيات وميول كل عنصر فيها، بحيث تخلص في النهاية إلى إجازة ممتعة ومثمرة.



سامي الفقيهي



عبدالله البهجي



زيادة التواصل مع الأبناء (الاتحاد)



عيسى المسكري

دعوة إلى عمل مسابقات رياضية وثقافية
أو مناقشة قضايا عامة



ولنست
نقسط بين
والدين والأبناء،
بل بين الإخوة وبعضهم بعضاً،
وحتى بين الزوجين، نتيجة الاعتماد على
ضغوط الحياة اليومية، وقضاء أوقات
بروح مختلفة عن تلك التي يعيش بها
الناس معظم فترات العام.

وتقول أسماء البلوشي، موظفة حكومية وأم لأربعة أبناء، «إن العطلة الصيفية فرصة ذهبية لكل أب وأم لتعزيز العلاقة مع الأبناء عبر توافر وقت كاف للاستماع إليهم والتعرف إلى مشكلاتهم في حال وجودها، خاصة إذا كانوا في مرحلة الشباب والمراهقة، حيث تكون حاجتهم للفرح من أولياء أمورهم كبيرة، قياساً لبقية مراحل الأبناء العمرية، وهذه المصاحبة من التواصل لا تحدث غالباً سوى في أيام العطلات التي يحسن بعض الآباء والأمهات استغلالها بذكاء عبر ممارسة الأنشطة نفسها التي يحبها الأبناء حتى لو يكن أحد الوالدين يحب هذه الأنشطة، ولكن ذلك يتيح له فهم أبنائه بشكل أوضح، وبالتالي الاقتراب من

عالمهم، وتقوية العلاقة معهم». وتؤكد أن العطلة الصيفية تحمل جانباً غاية في الأهمية، وهي تركز عدد من السلوكيات الإيجابية لدى الأبناء، عبر تعويدهم على صلة الأرحام، والتعرف إلى أقرانهم وزيارتهم، وهو ما يصعب حدوثه خلال أيام الدراسة التي تكون مشحونة بالندروس والواجبات المدرسية حتى في عطلات نهاية الأسبوع. كما أنها تقوم بتعليم بناتها كثيراً من الأمور المنزلية، مثل الطهي، وغيرها من الأشياء الواجب أن تتعلمها كل فتاة، ويكون ذلك عبر قضاء أوقات طويلة مع بناتها، حتى تقوى صداقتها بهن، لكونهن يعثرن بها الشخص الأقرب لهن في الحياة.

خطة ميدانية

ويقول الخبير في العلاقات الأسرية، عيسى المسكري، «إن العطلة الصيفية يمكن أن تلعب دوراً بالغ الأهمية في تعزيز الروابط الأسرية، وذلك يتم عبر وضع خطة ميدانية تركزية، يشعر الأبناء من خلالها بأهمية الوقت الذي تنضيه في الإجازة، وبأنه يمكنها من خلالها ممارسة أنشطة كثيرة محببة لها، وفي الوقت ذاته تعلم سلوكيات مرغوبة تساهم في تغيير شخصياتها إلى الأفضل، ومن ذلك القيام بعمل زيارات عائلية لمن لم تستطع التواصل معهم خلال العام الدراسي، وهذا يفتح آفاقاً جديدة لعلاقات الأبناء مع أقرانهم. خاصة ممن هم في أعمارهم وأصناف: إذا فما بالتركيز على العلاقات بين أبناء الأسرة الواحدة يمكن لولي الأمر بأن يضع خطة شاملة خلال العطلة الصيفية تتميز بالتنوع في محتواها بأن يخصص يوماً في الأسبوع للحلقات الثقافية، ويتبادل الجولات مع الأبناء، ويوماً للفرح، ويوماً لمناقشة

قضية ما، كما يمكن تكليف أحد الأبناء بإعداد سادة تفقيفة وإلقائها أمام الجميع، وكذلك عمل مسابقات حركية رياضية أو مسابقات ثقافية، وهي جميعاً أساليب فعالة لتقوية علاقات أطراف الأسرة، وإضفاء لمسات مرحية وجميلة على الأوقات التي يقضونها معاً.

نمط الحياة

ويبدو المسكري أولياء الأمور إلى تغيير نمط الحياة اليومي خلال العطلة الصيفية، وعلى سبيل المثال في البيوت الواسعة يمكن لأصغارها أن يمارسوا مع أبنائهم رياضات مختلفة، مثل كرة القدم، أو السلة، أو ألعاب الحبل، أو الخروج إلى المراكز التجارية الواسعة المنتشرة في البلاد، على أن تتم زيارة المراكز الموجودة في الإمارات الأخرى حتى يشعر الجميع بنوع من التغيير، وكسر النمطية في حال عدم استطاعة البعض السفر إلى الخارج، والقيام برحلات إلى بلدان أخرى. مع الإشارة إلى وجود عديد من المراكز والمتاحف داخل الدولة، التي تلبي ذائقة الجميع، وتتيح لأفراد الأسرة قضاء أوقات ممتعة ومثمرة في تلك السبلات. ومن أفضل الأنشطة التي يمكن أن تقوم بها أسرة ما، وتقرب العلاقة بين أفرادها بشكل كبير خلال العطلة المدرسية، القيام برحلة إيمانية، وعمل رحلة عمرية جماعية لكل أفراد الأسرة، حيث يكون لها نتائج مذهلة بما تتضمنه من جوانب إيمانية، تنقيية، واجتماعية. إضافة إلى متعة السفر والتغيير.

المحطة الأخيرة



«الفنر».. خدمات ضيافة على «إنستغرام»

هناك الحمادي (أبوظبي)

عملت أمينة عبدالله على توظيف وسائل التواصل الاجتماعي لخدمة مشروعها الذي يحمل عنوان «alfanar UAE» على «إنستغرام». حيث ترجع سبب تسمية المشروع بـ «الفنر لخدمات الضيافة» إلى أن «الفنر» أهم وأبرز الأدوات التي تم استخدامها قديماً في الإنارة، خصوصاً عندما يوجد الضيوف في المنزل لتناول وجبة العشاء، حيث تتم إنارة المكان باستخدام هذه الأدوات. لذلك يعتبر «الفنر لخدمات الضيافة» الفرصة والوسيلة للأشخاص لتقديم كل ما هو مميز وجديد في عالم الضيافة. عملت أمينة على تقديم خدمات الضيافة بأسلوب عصري وأنيق ومتخصص في مختلف المناسبات للعائلات والأشخاص في كل إمارات الدولة، حيث تهتم بالتميز، وتقديم الخدمات الراقية التي تلبي للزبائن في مختلف مناسباتهم، منها الأعراس وحفلات عقد القران، والتخرج والضيافة في المنازل وغيرها. عبر حملة من الخدمات، منها أسلوب التقديم والأواني الفاخرة التي يتم بها تقديم المأكولات والمشروبات، وتصبح تلك الخدمة عاملات الضيافة الثلاثي برتدي للباس الموحّد، حيث يتم تقديم الطعام الإماراتي الذي يتم إعداده طازجاً وحاراً وشهياً.

وذكرت أبرز الأكلات التي يقدمها «الفنر لخدمات الضيافة»، وهي اللقيمات، الساقو، الخبيص، خير محلي، خمير، وعصيدة، الحلوى واليان كيك، أما عن المشروبات الباردة التي يقدمها «الفنر» فذكرت أنها كوكيتل، «السعادة» و«كوكيتل شهر العسل» الخاصة بـ «الفنر» ولفتت إلى أن «الفنر لخدمات الضيافة» يقدم أيضاً خدمة توفير العطور، وتضع قوائم متنوعة عدة، ويمكن للزبائن اختيار ما يناسبهم من الخدمات وأنواعها بما يناسب أعداد ضيوفهم.



كيف تكون سعيداً.. وتسعد الآخرين؟

أبوظبي (الاتحاد)

- أكدت مريم فضل الله- إداري تسجيل أول مركز جديد لخدمة المتعاملين في كلمة نشرتها بموقع الإمارات للهوية، أن السعادة ثلاثة أشياء، شيء تعلمه، شيء تحبه، وشيء تلمح إليه. وقد تمت بعض التصاميم.
- لكي تسعد من حولك عليك بالكلمة الطيبة، بها تدخل البهجة على قلوبهم.
- التزم الصمت خير لك كي لا تجرح بكلامك أي شخص حتى لو أخطأ في حقك.
- كن طيب القلب لمن بجانبك، وتنازل عن أشياء ثانوية في حياتك حتى لا تخسر أصدقاءك.
- عيش حياتك على سجيته ولا تصنع، وكن أكثر صداقة بالتعامل مع الآخرين.
- ابتعد عن الرسمية بالتعامل معهم، واسمح لكل شخص أن يكون على طبيعته في التعامل معك.
- تجنب كثرة نوم على أمر ما فلا تقاطعه واستعد من معاناته.
- لا تكن كالذي كسر ساعة منبه لم يكن ذنبها إلا أنها أيقظته من نومه.
- حاول أن لا تكون سريع الغضب واجعل الانتماء أسلوب حياتك.
- عليك أن تكون أنت مصدراً لسعادة الآخرين ويكون لديك الشعور الفعلي بهذه السعادة.
- السعادة لا تتحقق بالثراء أو السلطة أو النفوذ لأنها أمور يتلاشى سحرها على المدى البعيد.
- السعادة تكمن بوجود عائلتك بقرينك أو أصدقاء تحبهم ويحبونك، تشترك معهم أجمل لحظات حياتك.
- تعلم واعمل واعلم وساعد الناس قدر استطاعتك، وكن معطاءً دون مقابل ولا تنتظر رد جميل.



الممثل سلمان خان يهر الحضور باستعراضات فنية، اعتمدت على الحركات الصعبة، خلال حفل جوائز أكاديمية السينما الهندية الدولية (إيفا) الذي أقيم مؤخراً في نيوجيرسي بالولايات المتحدة. (رويترز)

نجمات يستعدن الرشاقة باليوجا

أبوظبي (الاتحاد)

شهدت الفترة الأخيرة إقبال كبار النجوم، مثل كارينا كابور وديبيكا باديكون وجاكين فيرنانديز على ممارسة رياضة اليوجا، وقال بعضهم، إنها أفضل تمرين لمواجهة الاكتئاب واستعادة الرشاقة والثقة بالنفس، بجانب الهدوء والاستقرار النفسي، خاصة بعد يوم مشحون بالكثير من ضغوط العمل.. وهو ما أكدته موقع fastany، حيث أوضح أن فوائد اليوجا لا حصر لها.

- هناك أنواع من تمارين اليوجا التي تساعد على خسارة الوزن وتنشط القلب.
- التدريب على اليوجا يساعد على التخلص من التوتر والشعور أكثر بالاسترخاء.
- تساعد على زيادة مرونة الجسم، بالخاص الظهر والأكتاف.
- تحسن من طريقة جلوسك وهيكلك الإجمالية، كما تقلل من آلام الظهر.
- ثبت علمياً أن من أهم فوائد اليوجا التقليل من الاكتئاب.
- تحسن من حالتك المزاجية والتوتر، وتساعدك على النوم بطريقة أفضل.
- القيام بجلسة يوجا سريعة يساعد على تجديد الطاقة والشعور بالانتعاش من جديد.
- تنشط الأجهزة والدورة الدموية، ما يساعد الجسم على التخلص من السموم.
- تعمل على شد عضلات الجسم بالكامل.



كارينا كابور

الألوان تكشف أسرار الفتيات

أبوظبي (الاتحاد)

كشفت الألوان الكثير من أنماط شخصيات الفتيات حيث تشير إحداهن بالراحة حين توجد في غرفة يسير عليها لون معين، أو حين ترتديه، ولكن من دون أن تعتمد لونها مفضلاً لأسباب في شخصيتها تدفعها إلى اختيار لون آخر.. وهو ما أشار إليه تقرير نشره الموقع الإلكتروني yasmira تناول دلالة الألوان وعلاقتها بالشخصية.

الأزرق، يعني أن الفتاة تميل إلى الكلاسيكية، وأنها واقعية وتخاف من التغييرات الجذرية في حياتها، الأبيض، تكره المبالغة، وتفضل البساطة في كل ما تقوم به، ولا تتوقع من الأمور أكثر مما تظهر لها.

الأسود، قد تكون تحت تأثير حالة نفسية، لذا تفضل الاختفاء والعيش بمنأى عن عيون الناس، الزهري، يعني أنها طفلة لن تكبر أبداً، وأنها متشككة بالحياة حتى الرمق الأخير، الأحمر، تتميز بالجسارة الكبيرة، وأن داخلها شخصية قوية تخرج أحياناً عن سيطرتها، الرمادي، تخاف المشاكل وتبتعد عنها، وتفضل الاستقرار والهدوء وتحتاج إلى جرعة من الثقة بالنفس، الأخضر، فتاة غريبة الأطوار بحسب التحليل النفسي، وتعيش حسب فلسفتها الخاصة، ولا تولي أهمية كبرى لما تسعفه، البنفسجي، يعني أنها راقية بالمفطرة، وتتبع شخصية قوية، ويحبها بها الناس من دون أن يتعرفوا إليها، البني، يعني أنها فتاة تتميز بحسن الاختيار، وتعرف الطريق الذي يوصلها إلى الهدف.



5 عادات غريبة للشعوب

أبوظبي (الاتحاد)

تتوارث الكثير من العادات الغريبة بين الشعوب في مختلف مناحي الحياة، وقد يتعدى بعضها لكونها مجرد عادة، إلى خطورتها على حياة البعض، ورغم ذلك يواصلون ممارستها وسط طقوس واحتفالات تبدو غريبة في كثير من الأحيان، حيث أشار تقرير نشره الموقع الإلكتروني almsal إلى تلك العادات:

1- منع العرسان من الاستحمام قبل الزفاف.. عادة غريبة يتبعها الناس في ماليزيا، ولحمديد بمنطقة بورنيو الشمالية، حيث يتم منع العروسين من دخول الحمام قبل زفافهما بثلاثة أيام، وذلك لاعتقادهم أن هذا الطقس يجلب لهم العمر المديد لزواج العروسين، ويتم مراقبة العروسين في هذه الفترة حتى لا يقوم أي منهما بالاستحمام قبل الموعد المحدد.

المشي على الفحم

2- حمل العريس عروسه والمشي على الفحم.. في طقس غريب من طقوس الصين للزواج، يجبر الزوج على المشي على فحم مشتمل قبل أن يدخل إلى بيتها، وهذا الطقس يعتبرونه دليلاً على الحياة الناجحة بين العروسين.

3- وليمة القروء في تايلاند، يقام سنوياً في تايلاند احتفال خاص بالقروء في محافظة بوري في بانكوك، وذلك بعمل وليمة كبيرة تزن لأكثر من ثلاثة أطنان من الفواكه والخضراوات التي تعبها القروء.

4- مسابقة تشويه الوجه في إنجلترا، مسابقة تقام في الريف بإنجلترا سنوياً منذ عام 1267 يقوم بها المتسابقون بوضع حدوة الحصان حول



منع العرسان من الاستحمام في ماليزيا

وليمة القروء في تايلاند

وجوههم ليظهروا الوجه بأشعث أشكاله، والفائز هو من يكون صاحب الوجه الأشعث.

5- عادة قطع الأصابع في إندونيسيا، عادة غريبة الأطوار تنتمي قبيلة تدعى «داني» في إندونيسيا، حيث إنها تجبر النساء على قطع أجزاء من أصابعهن عند وفاة أحد أفراد الأسرة، وذلك بهدف جعلهن يشعرن بالألم العاطفي ذاته الذي يشعرن به، ويتم ربط أصابع المرأة بحبل رفيع حتى يتم تخديرها، ثم يقطع جزء من أحد الأصابع ويتم كي الأصابع المتبوتر.

سر النوم الجيد ليلاً



ترجمة: عزة يوسف

أوضحت دراسة جديدة أن أي شخص بحاجة لسبب جيد يستيقظ من أجله في الصباح، وأن الأشخاص الذين يشعرون أن حياتهم هدف، تقل لديهم نسبة الأرق واضطرابات النوم لفترة طويلة. وقال الدكتور جيسون أونغ من جامعة نورث ويستيرن في الولايات المتحدة، «إن مساعدة الناس على أن يكون لديهم سبب لحياتهم، يمكن أن يكون استراتيجية فعالة لتحسين جودة نومهم دون الحاجة إلى استخدام عقاقير، لا سيما لشعب يعاني الأرق بشكل كبير». وكشفت نتائج الدراسة عن أن الأشخاص الذين شعروا بأن لحياتهم أهمية، كانت نسبة تعرضهم لتوقف التنفس أثناء النوم أقل من غيرهم.

العمود الثامن

تذكرة.. وحقيبة سفر - 1

في أحد صيوف لندن، وما أكثر أصيافها، وقبل أن يكون الهاتف النقال في اليد، وكنا نعتد على هواتف الفندق ويدلته، نجتمعنا أصدقاء قادمين من عواصم أوروبا، فالعرف من لم يصيَّف في لندن، ولم يبق بسرهما، وطنيها، لم يعرف الصيف، ولا يشارته، المهم كان لنا صديق «شغل بانكوك»، فطلبنا منه أن يجرب مرة لندن، ولن يندم، خاصة وأتينا شلة نجتمعنا الشيء الكثير، ولا يفرقنا القليل، فانصاع الصديق، وإن كنا نعرف مقدماً ماذا سيؤول أول ما تطلُّ قدام عاصمة الضباب: «يا أخي.. لندن غالية، وين فوكيت، وينايا، وين هذاك الهامور اللي يقدمونه لك يلط، وإلا الموتر السمين، بصراحة مثل بانكوك ما تلقى، اللي تهمزك، واللي يخدمك، وكله كم من «بات»، ما يسوى عشرة دراهم، لندن.. عنبره التاكسي ما يواحي له يفتح العداد بعشر روبيات».

بعد تلك الجلبة العصماء التي سيلقيها على مسامعنا كلما سنح له الوقت، ربما يحلف بطلاق لندن، وسيكيل من المسيلات والمضجرات ما يجعل منها عجزاً شعثاً، تشبه ساحرات قصص الأطفال ما قبل النوم.

المهم شَرَّف صاحبنا، ونظراً لاختلاف الوقت بين آخر دنيا الغرب، وآخر دنيا الشرق، وساعات النوم المضطربة، تركناه بنام ما يكفيه، وتركنا له عنوان مقهى ومشرب، وقلنا له: سنوافيه هناك في الساعة السادسة، وأن لا يدخل قبلنا، لأنه محل محترم، ويتطلب حجزاً مسبقاً، كانت تلك دعابة استقبلنا بها ضيف صيف لندن الجديد، خاصة، وأنه إنسان «على وجهه، فيه الدعابة، ولا يخلو من سذاجة، قبل الموعد وصلنا مختبئين، نناظر لباب المقهى من بعيد، وإذا صاحبنا يسبقنا، ويُمضى الوقت في تمشيط رصيف ذلك المقهى، وحين استبطأنا، وقف ملاصقاً للحدار، واضعاً رجلاً على الجدار، ورجلاً يتمكز عليها، وأشعل سيجارته، وذلك المشهد الذي كنا ننتظره، خاصة، وأنه يتمتع بوسامة بدوية، تقربه لأن يكون ممثلاً إيطالياً قارب الشهرة، لو أنه اعتنى قليلاً بملابسه، ووضع بدلاً من تلك القصص التي من السوق المركزي، ملابس كاثانية مهلهلة، ثلج بالصيف، ظل المارة وبعض مرئدي المقهى يتحسرون، ومنهم من يقف بجانبه هاماً بمحادثته، وحين يرون «رشته»، ورفرة عينيه، يطالعونه بنظرة غريبة، ويدخلون المشرب، وربما رفقه واحد من بعيد بتلك النظرة الضبابية، ظل صاحبنا يطالع ساعة، وبدأ يتأفف، خاصة حينما لم يلح امرأه - وهي متى روحه - تمر من ذلك الرصيف، وأن الداخلين للمشرب يوحون له بمتمطي الدرجات النارية بملابسهم الجلدية السوداء، والوشوم، والقراط الأذن التي لا تليق بمفرد المذكر المالم.. وتكمل غدا.

ناصر الظاهري

amood8@alithad.ae

سوق عكاظ



مهرجان سوق عكاظ في الطائف يعيد إحياء السوق العربي القديم الذي تجمع فيه التجار والشهراء، متضمناً عروض الخيل والجمال، والمسرحيات التاريخية، والأعمال الفنية الجميلة والحرف اليدوية. وتتواصل فعاليات المهرجان التي انطلقت أمس الأول على مدى 10 أيام. (أ ف ب)

9 عوامل لتجنب الإصابة بالخرف

باريس (أ ف ب)

الأساسية التي ينبغي التركيز عليها هي التعليم والتمارين، فالتعليم في سن مبكرة من شأنه أن يقلص الإصابة بالمرض بنسبة 8 % شرط أن يواصل الأشخاص تعليمهم وصولاً إلى المراحل الثانوية.. ويقلص الحفاظ على السمع في منتصف العمر، أي بين سن الخامسة والأربعين والخامسة والستين، من خطر الإصابة بالمرض بنسبة 9 %، أما الامتناع عن التدخين فيسهم بنسبة 5 %.

أما العوامل الأخرى، فهي ارتفاع ضغط الدم

المسؤول عن 2 % من حالات الخرف، والسمنة (1%) لدى من هم في منتصف العمر، إضافة إلى الاكتئاب (4 %) والخمول (3 %) والعزلة الاجتماعية (2%) والسكري (1 %) لدى من هم فوق الخامسة والستين. وبالتالي فإن تجنب هذه العوامل مجتمعة يقلص خطر الإصابة بنسبة 35 %.

ودعا جيل ليفنجستون المشرف على الدراسة إلى اعتماد «مقاربة واسعة للوقاية من الخرف، بناء على هذه الخلاصات».

خلصت دراسة علمية إلى أن مراعاة تسعة عوامل منذ الصغر يمكن أن تقي من الإصابة بمرض الخرف - وأحد أنواعه مرض الزهايمر- الذي يصيب خمسين مليون شخص في العالم، وفقاً لآخر الإحصاءات. ويتوقع أن يصل العدد إلى 132 مليوناً في العام 2050، حسب ما جاء في مجلة «ذي لانسييت» الطبية التي نشرت الدراسة أمس. وقال الباحثون إن العوامل

أبوظبي الرياضية
Sports

وثائقي خاص "قطر الملف الأسود"



الملف الأسود

الليلة

الجزء الثالث

"الإرهاب الأسود والأحلام الزائفة"

23:30 UAE الليلة

22:30 UAE الليلة

22:00 UAE أبوظبي الرياضية 1

السبت 15:30 UAE إعادة

السبت 14:30 UAE إعادة

23:00 UAE أبوظبي الرياضية 2 إعادة

adsportstv

Available on the App Store

adsports.ae

Available on Google play